

La Concejalía de Servicios Sociales de Alhama de Murcia presenta el Aula de Experiencias Saludables 2022



Impartidas por Leonor Victoria Gil Jareño, coordinadora de Envejecimiento Activo y Saludable de Tunstall Televida, empresa que gestiona el servicio de teleasistencia de Alhama de Murcia. La entrada es gratuita y las restricciones de aforo respetando el protocolo COVID-19.



Enero

- ▶ **"Prevención de riesgos en el hogar"**. 13 de enero a las 10:30 horas. Centro de Mayores de Alhama de Murcia.
Factores de riesgo en el entorno, la importancia de no caerse, desplazarse de forma segura, evitar intoxicaciones, quemaduras, otros accidentes evitables, un hogar más seguro.
- ▶ **"Gestión de emociones y autoestima"**. 27 de enero a las 10:30 horas. Centro de Mayores de Alhama de Murcia.
¿Qué son las emociones? Importancia de su gestión, cómo gestionarlas, el estado de ánimo en la etapa adulta y vejez, ejercicios prácticos y herramientas para la gestión de emociones.

Febrero

- ▶ **"Sexualidad en la vejez"**. 10 de febrero a las 10:30 horas. Teleclub de la Costera de Alhama de Murcia.
¿Qué es la afectividad? Tipos, conceptos asociados, la sexualidad en las personas mayores.
- ▶ **"Empoderamiento, ponte el valor"**. 24 de febrero a las 10:30 horas. Centro de Mayores de Alhama de Murcia.
Taller sobre el empoderamiento individual, la sabiduría de las personas mayores y sus capacidades.

Marzo

- ▶ **"Conoce y entrena tu mente"**. 10 de marzo a las 10:30 horas. Hogar del Pensionista de El Berro (Alhama de Murcia)
Consecuencias del envejecimiento del cerebro, ejercicios prácticos para mantener activa la mente en el hogar.
- ▶ **"Duelo"**. 24 de marzo a las 10:30 horas. Centro de Mayores de Alhama de Murcia.
Las pérdidas, fases de duelo, tipo de duelo normal y patológico, recursos prácticos en el afrontamiento del duelo.

Abril

- ▶ **"Envejecimiento positivo"**. 7 de abril a las 10:30 horas. Centro de Mayores de Alhama de Murcia.
¿Qué es el humor, beneficios derivados del humor? Cambios con la edad, cultivar y mantener el humor en el día a día.
- ▶ **"Alimentación saludable"**. 21 de abril a las 10:30 horas. Centro de Mayores de Alhama de Murcia.
Estilo de vida saludable, cambios nutricionales según la edad, alimentación equilibrada en las personas mayores, hidratación, seguridad alimentaria, almacenamiento de alimentos, mitos sobre la alimentación.

Mayo

- ▶ **"Viaje al pasado"**. 12 de mayo a las 10:30 horas. Centro de Mayores de Alhama de Murcia.
Se mostrarán fotografías de eventos pasados históricos, música, actividades de la época y compartiremos experiencias propias por parte de los participantes.
- ▶ **"Importancia del ocio y sus alternativas"**. 26 de mayo a las 10:30 horas. Centro de Mayores de Alhama de Murcia.
¿Qué es el ocio y por qué es importante? Tipos de ocio, gestión del tiempo, alternativas, ocio en el entorno.

Junio

- ▶ **"Respeto a las personas mayores"**. 2 de junio a las 10:30 horas. Centro de Mayores de Alhama de Murcia.
Con motivo del Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez que se conmemora el 15 de junio. Este aula será impartida por Elena Martínez de Ayala, Coordinadora de Protocolo de Maltrato en Tunstall Televida.